شفاء العليل في عجائب الزنجبيل

تأليف

أبى الفداء محمد عزت محمد عارف

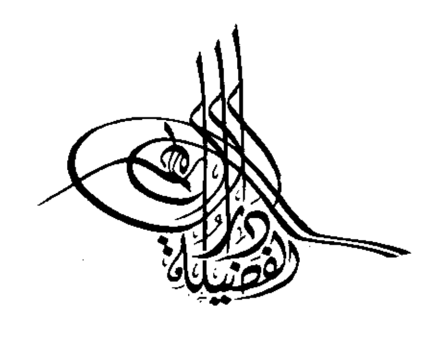





منتدى إقراء الثقافي

شفاء العليل في عجائب الزنجبيل

تأليف
أبي الفداء محمد عزت محمد عارف





الإدارة : القاهرة - ٢٣ شارع محمد يوسف القاضي -
كلية البنات - مصر الجديدة - ت وفاكس : ٤١٨٩٦٦٥
المكتبة : ٧ شارع الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت ٣٩٠٩٢٣١
الإمارات : دبي - ديرة - ص ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى :

﴿ وَهُوَ الَّذِى أَنزَلَ مِنَ السَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُواْ إِلَى ثَمَرِهِ إِذَآ أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِى ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ .

[سورة الأنعام : ٩٩]

وقال تعالى :

﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً * عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّىٰ سَلْسَبِيلاً ﴾ .

[سورة الإنسان : ١٧ ، ١٨]



إهداء

لأَخى أَبى عمرو صلاح الدِّين العطّار الذى صمد بمدد من اللَّه فى مواجهة الدَّاء الخبيث ، وكان سرُّ شفائه فى آيات الذِّكر الحكيم ، وما تيسّر من أَعشَاب :. ومنها الزَّنجبيل وحبّة البركة .

أَهديه هذا الكتاب ، صلةً للرحم وتثبيتًا له فى طريق النور وعالم الأَعشاب الجميل ، وفَّقنا اللَّه لما يُحبّ ويرضى .

أَخوك

أبو الفداء

١٤١٥ هـ





الزنجبيل فى الطب النبوى

قالَ أَبو سعيد الخدرى - رَضىَ اللَّه عنهُ - :

« أَهْدَى مَلكُ الرُّومِ إِلَى رَسُول اللَّهِ ﷺ جرة زَنْجبِيلٍ ، فأَطْعَمَ كُلَّ إِنسَانٍ قطْعَةً ، وَأَطْعَمَنِى قطْعَةً » .

(أبو نعيم فى كتاب الطّب النَّبوىّ)

وقالَ ابن القيّم - رحمَه اللَّه - :

« الزَّنْجَبِيلُ مُعينٌ عَلَى الهَضْمِ ، مُلَيِّنٌ للبَطْن تَلْيينًا مُعتَدلًا ، نَافعٌ مِنْ سدد الكَبد العَارضَة عن البرد ، والرّطُوبَة ، وَمن ظُلْمَة البصَر الحَادثَة عن الرّطُوبَة كحلًا واكتحَالًا ، مُعين علَى الجِمَاع ، وهُوَ مُحلل للرِّيَاح الغَليظَة الحَادثَة فى الأَمعَاء والمَعدَة ، وهو بالجملة صَالحٌ للكَبد والمعدَة » .

(كتاب الطِّبّ النَّبوىّ لابن القيّم)

★ ★ ★

مَعنَى قَوله تَعَالَىَ : ﴿ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا ﴾ [1]

المزاج من المزج : أى الخلط فى الشراب بما يحسن طعمه ويجعله لذيذًا ، وقد قال حسَّان :

كأَن سبيئة [2] من بيت رأس يكون مزاجهَا عسلٌ وماءٌ

ومنه مزاج البدَن ، وهو ما يمازجه من الصَّفراء ، والسَّوداء ، والحرارة ، والبرودة .

وروى أبو مقاتل عن أبى صالح عن سعد عن أبى سهل عن الحسن رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « أَربَع عُيون فى الجَنَّة : عينَان تَجريَان من تَحت العَرش إِحداهُمَا التى ذكر الله ﴿ **يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا** ﴾ ، والأُخرى **الزنجبيل** ، والأخريان نضَّاختان من فَوق العَرش إِحدَاهُما التى ذكر الله ﴿ **عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا** ﴾ ، والأخرى التسنيم » . ذكره الترمذى الحكيم فى (نوادر الأُصول) [3] .

وقال ابن كثير فى (تفسيره ج ٤ ص ٤٥٦) : وقوله تعالى : ﴿ **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا** ﴾ : أى ويسقون — يعنى الأبرار — أيضًا فى هذه الأكواب كأسًا : أى خمرًا ﴿ **كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا** ﴾ . فتارة يمزج لهم الشراب بالكافور وهو بارد ، وتارة بالزنجبيل ، وهو حار ليعتدل الأمر . انتهى .

---

(١) وردت الكلمة مرة واحدة فى القرآن الكريم فى قوله تعالى : ﴿ **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا** ﴾ [سورة الإنسان ، الآية : ١٧] .

(٢) **سبيئة** : اسم من أسماء الخمر ، **وبيت رأس** : موضع بالشام .

(٣) (الجامع لأحكام القرآن ، للقرطبى ج ١٩ ص ٨٢ ، ٨٣) .

وللعلم ، خمر الجنَّة لا يُسكر ولا يضر ، بل شرابٌ لذيذ لتجنبهم خَمْر الدنيا الملْعُونة التى تذهب بالعَقل وصدق الله : ﴿ **لَا فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنهَا يُنزَفُونَ** ﴾ [سورة الصافات : ٤٧] : أى لا كحول .



أَصـلُ الزَّنْـجَبِيل[1] Ginger

هو نبات ينبت تحت التربة ، وهو عُروق عقدية مثل عروق نبات السّعدى إلَّا أنه أغْلَظ ولونه إما سنْجَابى أو أبيض مصفر وله رائحة نفّاذَة مميّزة طيبة يعرف بها ، وهو حار الطَّعم لاذع ، وهو كدرنات البطاطس ، ولا يُطحن إلَّا بَعد تجفيفه ، وتكثر زراعته بالصِّين والهند وباكستان وجاميكا .

والزنجبيل له زهُور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يُستخرج **الزنجبيل** إلَّا عندَما تذبل أوْرَاقه الرمحيّة .

ولا بد من وضْع أوزمات الزنجبيل فى الماء ليلتين ويتشَبّع بالماء لكيلَا يَغْزوه السُّوس سريعًا .

---

(١) وهو نبات معمر ، ينمو فى المناطق الاستوائية ، والاسم العلمى اللاتينى للزنجبيل هو : *Zingiber officinale* Roscoe من الفصيلة الزنجبيلية Zingiberaceae . والجزء المستعمل هو الريزومات ، وهى سوقه الأرضية ، وورقه رمحى الشكل ، وزهره أصفر ، ذو شفاه أرجوانية .

وتستخرج الريزومات عندما تبدأ أوراق النبات فى الذبول ، وتفصل الجذور عن الريزومات ، وتجفف حتى تلين ، فتقشر وتكشط ، وقد تغلى فى محلول سكرى ، وقد تجفف وتعفر بمسحوق سكرى .

وموطن الزنجبيل الأصلى ، جنوب شرقى آسيا ، وقد استخدم منذ عصور قديمة فى الهند والصين علاجاً وتابلًا . وكان معروفاً عند أطباء اليونان ، وذكره أطباء العرب ، وورد ضمن الأدوية فى « القانون فى الطب » لابن سينا ، وفى عديد من المصنفات التى وضعها علماء المسلمين .

والزنجبيل من العقاقير الدستورية (المقررة علميًا) ، وهناك أصناف عديدة منه ، حسب مصدره ، وحسب طريقة إعداده ، التى تعتمد على إزالة القلف من الريزومة بدرجات مختلفة ، فهناك زنجبيل جاميكا ، وزنجبيل كوشين ، والزنجبيل الأفريقى ، وزنجبيل كلكتا .

ويستعمل الزنجبيل لتطييب نكهة الطعام ، وهو طارد للغازات ، ومقو للشهية ، ويدخل فى بعض أدوية توسيع الأوعية الدموية ، وزيادة العرق ، والشعور بالدفء ، وتلطيف الحرارة ، وهو غنى بالمواد الكربوهيدراتية والفوسفور .

(قاموس القرآن الكريم - معجم النبات / مؤسسة الكويت للتقدم العلمى) .

ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن فى أماكن غير مغَطَّاة مع نبات الصعتر الذى تغطيه به أو يوضع مع الفلفل الأسود .

وأفضل أَنواع الزنجبيل الجاميكى بجاميكا .

وتقول الدكتورة / فايزة محمد حمودة فى كتاب « النباتات والأعشاب الطبية .. كيف تستخدمها ؟ »

الزنجبيل Zingiber officinale :

● وصفه :

نبات معمر ينمو فى المناطق الاستوائية ، والريزومات (ساق تنمو تحت الأرض) هى الجزء المستعمل ، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية ، وأوراقه ذات شكل رمحى ، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض ، وتوضع فى الماء حتى تلين ، ثم تقشّر وتعفّر بمسحوق سكرى .

والزنجبيل من العقاقير الدستورية ، هى تلك العقاقير المتضمنة فى دستور الأدوية ، ولها نفع علاجى ، أو تستخدم فى الأغراض الصيدلية .

● مكوناته :

تحتوى ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية .

● فوائده :

لتطييب نكهة الطعام ، وهو طارد للغازات ويدخل فى تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية ، ومعرّق وملطّف للحرارة ، كما أنه يدخل فى تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية ، وفى علاج آلام الحيض .

● طريقة الاستعمال :

تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل فى نصف كوب ماء ويحلى بالسكر ، ويشرب بعد الفطور أو بعد العشاء . انتهى .

ويقول محمد العربى الخطابى فى كتابه « الأغذية والأدوية عند مؤلفى الغرب الإسلامى ص ٢٢١ » : الزنجبيل حارّ رطب يقوّى الباه ، ويقوى المعدة ، ويزيد فى الحفظ ، لا مضرة فيه ، أفضله العطر الذى ليس بمسّوس ، يؤكل منه بمقدار .

ويقول الدكتور / حسن وهبة فى كتاب « أعشاب مصر الطبية وفوائدها » زنجبيل Zingibir officin :

والزنجبيل معروف ، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوى المعدة ويبعث الهضم ، مقدار نصف إلى جرام واحد ، ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها ، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه ، ويتغرغر به ، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٠ نقطة كدواء للمعدة .





طَبيعَةُ الزَّنْجَبيل الطِّبِّيَّة

هو حار فى الثالثة يابس فى آخر الأُولى وفيه رطوبة يفتح السّدد ويطرد البَلْغَم والمواد العفْنَة ، والمواد المخمدة (أى المفترة المضعفة) ، ويحل الرّياح (يطردها) ، ويُقوِّى الأعصَاب ، ويُقوِّى الجهَاز المَنَاعى بالجسم لتنْشيطه الغُدد ، وتقويته للهَرمونَات والدّم ، وهو عموماً مُنشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى .

ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيّارة وراتنجات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويُعْزَى لطعمه المميز وجود مادتى الجنجرول (gingerol) ، والزنجرون (ingerone) .

أَسْمَاءُ الزَّنْجَبيل

المشهور : زنجبيل .

أنواعه : زنجبيل بلدى ــ زنجبيل شامى [(١)] ــ زنجبيل العجم ــ زنجبيل فارسى ــ زنجبيل الكلاب [(٢)] ــ زنجبيل هندى ، وهو المعروف المستعمل ، ويسمى بالكفوف .

واسمه بالفارسى : أَذْرَك . وبالإنجليزى : Ginger .

وبالفرنسى : Gingembre .

★ ★ ★

(١) هو عرق جناح ، ويسمى راسن ، ويسمى بالقسط الشامى .
(٢) هو البطباط ، ويسمى بعصا الرّاعى وكثير الركب وكثير العقد .



أقوال المفسّرين فى الزنجبيل

قال القرطبى فى « تفسيره » :

وكانت العرب تستلذ من الشراب ما يمزج بالزنجبيل لطيب رائحته ؛ لأنه يَحْذُو اللسان ، ويهضم المأكول ، فرغبوا فى نعيم الآخرة بما اعتقدوه نهاية النعمة والطيب .

وقال مجاهد (١) : الزنجبيل اسم للعين التى منها مزاج شراب الأبرار .

وقال قتادة : والزنجبيل اسم العين التى يشرب بها المقربون صِرْفاً وتمزج لسائر أهل الجنة .

وقيل : هى عين فى الجنة يوجد فيها طعم الزنجبيل .

وقيل : إن فيه معنى الشراب الممزوج بالزنجبيل ، والمعنى كأن فيها زنجبيلًا (٢) .

قال العلَّامة الألوسى فى « تفسير روح المعانى » :

والزنجبيل ، قال الدينورى : نبت فى أرض عمان ، وهو عروق تسرى فى الأرض ، وليس بشجرة ، ومنه ما يحمل من بلاد الزنج والصين وهو الأجود ، وكانت العرب تحبه لأنه يوجب لذعاً فى اللسان إذا مزج بالشراب فليتذوق .

---

(١) **مجاهد بن جَبْر** (٢١ - ١٠٤ هـ) : تابعى ، مفسر من أهل مكة . قال الذهبى : شيخ القراء والمفسرين ، أخذ التفسير عن ابن عباس رضى الله عنهما ، ويقال : إنه مات وهو ساجد . (الأعلام ٢٧٨/٥) .

(٢) تفسير القرطبى (١٤١/١٩) .

وقال عمرو المسيب بن علس :

وكان طعم الزنجبيـل بـه   إذ ذقته وسلافة الخمـر

وعده بعضهم فى المعربات ، وكون الزنجبيل اسماً لعين فى الجنة مروى عن قتادة [1] .

قال البغوى فى « تفسيره » :

والزنجبيل ممَّا كانت العرب تستطيبه جدًّا ، فوعدهم الله تعالى أنهم يسقون فى الجنة الكأس الممزوجة بزنجبيل الجنة .

قال مقاتل : لا يشبه زنجبيل الدنيا .

وقيل : هو عين فى الجنة يوجد منها طعم الزنجبيل [2] .

قال الإمام فخر الدين الرّازى فى « التفسير الكبير » :

العرب كانوا يحبون جعل الزنجبيل فى المشروب ؛ لأنه يحدث فيه ضرباً من اللّذع ، فلما كان كذلك ، وصف الله شراب أهل الجنة بذلك [3] .



---

(١) روح المعانى (١٦٠/٢٩) .

(٢) تفسير البغوى (٤٣٠/٤) .

(٣) التفسير الكبير (٢٢١/٣٠) .

قالوا عن الزنجبيل

قَال داود الأَنطاكى فى « التَّذْكرة » :

زنجبيل معرّب عن كاف عجميّة هندية أو فارسية ، وهو نبت له أوراق عراض يفرش علَى الأرض وأغصَانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند ، وهذا هو الخشن الضّارب إلى السّواد ، (ويوجد) بالمندب وعمّان وأطراف الشَّجر ، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصِّين ، حيث يكثر العُود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد الكثير الشُّعَب ، ويسمَّى الكفوف وهذا أفضل أنواعه .

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قُوته بعد سنتين بالتّسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل .

وهو حار فى الثالثة يابس فى آخر الأُولى أو رطب يَفتح السّدد ويستأصل البلغَم واللّزوجَات والرطوبات الفَاسدة المتولّدة فى المعدَة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرِّياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر .

قالَ صَاحب المعتَمد الملك المظفر يوسف التركمانى :

زنجبيل ــ « ع » هو عروق تَسرى فى الأرض وليسَ بشَجر ويُؤكل رطبًا ، كما يُؤكل البقل ويستعمل يابسًا ، وينبغى أن يختار منه ما لم يكن متآكلًا .

وقُوة الزنجبيل مسخنة معينة فى هضم الطَّعام ، مليّنة للبطن تليينًا خفيفًا جيداً للمعدَة ، وظُلْمة البصَر ، ويقع فى أخلاط الأدوية المعجونة

وبالجملة فى قوته شبه من قوة الفلفل فى آخر الدرجة الثالثة ، رطب فى أول الأولى نافع من السّدد العارضة فى الكَبد من الرّطوبة والبرودة معين على الجِماع ، محلل للرِّياح الغَليظَة فى المعدَة والأمعاء ، زائد فى المنى صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد فى الحفظ ، ويجلو الرطوبة عن نوافى الرأس والحَلْق ، وينفع من سموم الهوام ، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ، ويخرج البَلغَم والمرة السوداء على رفق وسهل لا علَى طريق إخراج الأدوية المسهّلة ، وإذا خلط فى الشىء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشَاوة وظُلْمة البصَر ، وإذا مُضغَ مع المستكى أحدر من الدِّماغ بلغمًا كثيرًا .

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد فى حر المعدَة والبدَن (معرق) ويهضم الطَّعام ويُنشف (يجفف) البَلْغَم ، وينفع من الهِرَمِ (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدَن وبدل الزنجبيل : وزنه ونصف وزنه من الراسن « ج » الزنجبيل شبيه بالفلفل فى طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية ، وهو حار فى آخر الدرجة الثالثة يابس فى الثانية يحلل النّفخ ويزيد فى الحفظ ويجلو الرطوبة من الحَلْق ونوامى الرأس وظُلْمة العَين كحلًا وشربًا ، وينفع من برد الكبد والمعدَة ويُنشف (يجفف) بلة المعدة ويهيج الباءة ، وينفع سموم الهوام ، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين ، والمربى حار يابس ، ينفع الكلَى والمَثانة والمعدَة الباردة ويدر البول ، وهو جيد للحمى التى فيها نافض وبرد .

« ف » مثله وأجود الصينى ، وهو ينفع كما تقدم ذكره ، وينفع الفالج واللقوة ، والشربة : بقدر الحاجة « ع » وزنجبيل سامى ، وزنجبيل بلدى : هو الراسن ، وقد ذكر فى حرف الراء ، وزنجبيل الهجم هو الاشترغار [1] .

---

(١) (المعتمد فى الأدوية المفردة ، للملك المظفر يوسف بن عمر التركمانى ص ٢٠٧ ، ٢٠٨) .

كلَام الشَّيخ الرَّئيس ابن سينا عن الزَّنْجَبيل[1] :

زنجبيل (الماهية) **قال ديسقوريدوس** : « الزنجبيل أُصـوله صغار مثل أُصول السّعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيِّب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل ، وهـو أصل نبات أكثر ما يكون فى مواضع تسمَّى طرغلود لطقى ، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه فى أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب فى بعض الأشربة وفى الطبيخ .

إلى أن **قال** : (الأفعال والخواص) : حرارته قوية ولا يسخن إلَّا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ ، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر أعضاء الرأس » يزيد فى الحفْظ ويَجلو الرطوبة عن نواحى الرأس والحَلْق (أعضاء العين) ، ويجلو ظُلْمة العَين للرّطوبة كحلًا وشربًا (أعضاء الغذاء) يهضم ، ويوافق برد الكبد والمعدَة ، ويُنشف بلة المعدَة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه (أعضاء النفض) ، يهيج الباءة ويلين البطن تليينًا خفيفًا .

قال الخوزى : بل يمسك أقول إذا كان هناك سوء هَضّم وإزلاق خلط لزج ينفق (السموم) ينفع من سموم الهوام .

وقال ابن منظـور فى « لسان العـرب » :

الزَّنْجَبيل مما ينبت فى بلاد العرب بأرض عُمَان ، وهو عروق تسرى فى الأرض ، يؤكل رطباً كما يؤكل البقل ، ويستعمل يابساً ، وأجوده ما يؤتى به من الزنج وبلاد الصين ، وزعم قوم أن الخمر يسمى زنجبيلًا .

---

(١) (كتاب القانون فى الطب ، للشيخ الرئيس أبى على ابن سينا ص ٣٠٢ جزء ١) .

قال : وزنجبيل عاتق مُطَيَّبُ .

وقيل : الزنجبيل العود الحريف الذى يَحْذِى اللسان . وفى التنزيل العزيز فى خمر الجنة : ﴿ ... **كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا** ﴾[1] .

والعرب تصف الزنجبيل بالطِّيب ، وهو مستطابٌ عندهم جدًّا .

قال الأعشى يذكر طعم ريق جارية :

كأَنَّ القَرَنْفُلَ والزَّنْجَبِيـ ـلَ باتا بفيها وأرْياً مَشُورَا

قال : فجائز أن يكون الزنجبيل فى خمر الجنة ، وجائز أن يكون مزاجها ولا غائلة له ، وجائز أن يكون اسماً للعين التى يؤخذ منها هذا الخمر ، واسمه السَّلْسَبِيل أيضاً[2] .



(١) سورة الإنسان : الآية (١٧) .

(٢) لسان العرب (١٨٧٠/٢) .

فَوَائِدُ الزَّنْـجَبيل لابن الأَزرَق

يا حافظا سر زنجبيل فى الورى ... خصصت من المولى بكل فضيلة
ومن يشتكى البرد القديم بصلبه ... وأوجاعه فى كل وقت وساعة
عليه بمثقالين من بعد صحنه [1] ... يضاف إليه يا فتى شهد نحله [2]
ثلاثة أَيام يكون فطوره ... وإن كان أُسبوعًا فتحمد نسختى
كذلك للملسوع يمضغ ناعمًا ... ويطلى مكان السّم يطلى بلطخه
يرى عجبًا من سرّه وفعاله ... للدغة ملسوع وإحراق لدغة
ومن يشتكى رخو العصب يكن ... إذا أتى الجماع فهو يمنى بسرعة
يدق ويغلى فى حليب أتانه ... ويدلك بالأصيل فى كل ليلة
يرى عجبًا من قوة لنفاضة ... بطيب لقاء وروعة تمتع
وصاحب أرياح غلاظ يدقه ... على سكر أمثاله بثلاثة
ويستف منه نصف مثقال لم يزد ... ويتبع بعد الزَّنجبيل بجرعة
يصرف أرياحًا وقولنج عاجلًا ... ويأتى بتفريج وإصلَاح معدة
وينفع للإنسان فى كل مضغة ... شفَاء له من كلّ دَاء وعلّة
ومن ناله ضعف ولم ير ... سوى نصف رؤياه أو قليل برؤية
فيمزجه بالدار صينى مساويًا ... ومن سكر جزًا يكون سوية
فيبرى ويجلو باطن العين بعدما ... يغشى غشاء من بياض وظلمَة
ومن كان من أهل البلَادة قلبه ... بطيئًا لحفظ الذكر حيًّا كميّت

---

(١) أى طحنه .

(٢) عسل نحل .

يضاف إليه من حصى البان[1] منعم   مضاف إليه من جنايه نحلة[2]
ويعتزل الأكل الغَليظ ويحتمى   ثلاثة أيام يأكل حمية
ويدخل حمامًا بأسبوع مدة   ثلاث أسابيع بتكميل عدة
فيرجع بالذهن الذكى محافظًا   على درس قرآن وطيب تلاوة
أيا حافظًا لعيش الصحيح لك الرضا   خصصت من المولى بكل كرامة
ومن عنده وجه مليح مغير   تبدل بعد الاحمرار بصفرة
يدق ويغلى فى عسل ولبن   ويسقى لها تكسى جمالاً بحمرة
فيارب صَلِّ علَى الشَّفيع مُحَمَّد   وسَلّم عليهِ مع أَلف تَحيَّة

★ ★ ★

وقالَ عَبد القَادر بن شقرون :

اليبس فى الفلفل والحرارة   فى أكله أدوية مختارة
تقوية الشَّهوة للطَّعام   وقُوّة لعَصَب الأجسام
والزنجبيل مثله فى طبعه   بل فاقه عند ازدياد نفعه
فى خصلة الحفظ وبعث الباه   من أجل ذاقمى عظيم الجاه[3]



فمن ذلك يُفهَم أن الزنجبيل يشهى للطعام الأجسام ، ويعين على حفظ العلوم ، ويُنشط الجسم المكلوم ، ويقوِّى الباءة حتى يكون من يشربه عظيم الجاه ، وهذا يؤكد بأنه يفرح ويُنشط ويعطى ثقة فى النفس ، ويفتح الذهن وينعش الجسم كله .

---

(١) حصا البان ليس اللبان ، ولكنه إكليل الجبل (عشب) .
(٢) أى عسل .
(٣) الطب العربى فى القرن الثامن عشر من خلال الأرجوزة الشقرونية ، تحقيق الدكتور / بدر التازى ، تعريب وتقديم الدكتور / عبد الهادى التازى ص ١٤١ .

مُلاحَظاتٌ مُهمَّة قَبل استعمَاله

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين ؛ لأنه يُصاب بالتّسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه فى فلفل أسود .

فينبغى مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفّاذة ورونق لونه الموتار الفاتح المقارب للسمنى المصفر ، ويكون خاليًا من العيدان والشّوائب إذا كان مطحوناً .



مكونات الزنجبيل وفوائدها الطبية

العنصر	فوائده الطبية
كامفين ك يد ١ ١٦ ١٠ camfhene	منشطة ومقوية
لينالول ك يد ١ ١٨ ١٠ linalol	مطهرة ومدرة ومفتحة للسدد
نشا	مضاد للأملاح ومدعم للخلايا ومقوى
جنجرول gingerol	مطهرة ومفتحة للسدد
زنجرون ingerone	مضادة للبرد ومنشطة
مواد غروية	مضادة للالتهابات وآلام المفاصل
مواد هرمونية منشطة	منشطات ومخصبات تقوى الباءة وتعالج العقم وتنشط الجسم

أَمراضٌ يُعَالجهَا الزَّنْجَبيل

● لتقوية الذَّاكِرَة وللحفْظ وعَدَم النِّسْيان :

يُؤخذ من الزنجبيل المطْحون قدر ٥٠ جرام ، ومن اللُّبان الذّكر (الكندر) ٥٠ جرام ، ومن الحبّة السّوداء ٥٠ جرام تخلط معًا وتعجن فى كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الرِّيق يوميًّا مع أكل صنوبر وزبيب .

● لعلَاج الصّدَاع والشقيقة :

يُعجن الزنجبيل المطحون قَدْر ملعقة صغيرة فى فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الأَلم مع شُرب مغلى الزنجبيل مع النعناع ، وحبَّة البركة من كل ملعقَة صغيرة كالشّاى .

● لعلَاج العَشى اللَّيلى :

يشرب كوب عصير جَزَر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحُون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نَحل على العينين قبل النوم .

● للدّوخَة ودُوار البَحْر :

تُصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نَبات مطحون ونشَا بنسب ١ : ١ : ٣ وتجفف فى الظِّل ويستحلب قرص عندَ الشّعور بالدّوخة أو قبل السفر (القرص يكون فى حجم الكرزة) .

● لتقوية النَّظَر :

يشرب عصير جَزَر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحُون مع غَسْل العينين بمغلى الشَّمَر صباحًا .

- **لعلَاج بحّة الصَّوْت وصعُوبَة التكَلّم :**

تُدهن الحَنْجَرة بمعجون الزَّنجبيل والنّعنَاع وزيت الزيتون بنسبة ١ : ١ : ٣ مع شُرب مغلى الينسون محلّى بسكر نَبات أو مصّ سكر نبات

- **لتطْهير الحَنجَرة والقَصَبة الهَوائيّة :**

نفس الطريقة السَّابقة مع مضْغ البَقْدُونس وشُرب نَقيع اللِّبان الدّكر والعسل .

- **للتَّوَتر العَصَبى :**

ينقع زَهْر الخزامى قدر ملعقة صغيرة فى نصف كوب ماء من المساء للصباح ، ثم يُصفّى ويحلّى بعسَل نَحل ويُضَاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويُشرب عندَ اللزوم .

- **للأَرَق والقَلَق :**

يشرب كوب حَليب سَاخن عليه ربع ملعقَة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسَ قراءة القرآن وذكر الله : ﴿ ... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾[١] .

- **للتَّبلد الذِّهنى :**

يشرب كوب حليب مَغْلى فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حَبّ الصنوبر بما تيسر .

---

(١) سورة الرعد : الآية (٢٨) .

● **مُفـرحٌ وَمُنْعش :**

يشرب مغلى الزنجبيل مع الحبَّة السّوداء والنّعنَاع قدر كوب مع استنشاق أزيج الياسمين أو الريحان وهو غض .

● **لتقـوية الفحُولة والجسم ومكافَحة الأَمراض وتجنب الوَهَن والخمـول :**

ما وجدت منشطًا للجسم مثل الزِنجبيل المَحْلى بالعَسَل ، وأما إذا أكل مربّى بالعسَل مع الفُستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكى فى (تَذْكرتِهِ) : « فيه سرٌّ عَظيم » .

● **كيفيـةُ صُـنع مربَّى الأَبطَال :**

يؤخذ كيلو عَسَل نَحل وعلَى نار هادئة تنزع رغوته ، ثم تُضاف إليه هذه الأعشاب ، وهى مطحونة : ٢٥ جرام زنجبيل ـــ ٢٥ جرام راوند ـــ ٢٥ جرام حبّة البركة ـــ ١٠ جرام زَعْتَر برى ـــ ٢٥ جرام حنسنج[١] ـــ ١٥ جرام بهمن ـــ ٢٥ شمر .

ثم يُطبخ كالحلوى (المربى) وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكل .

● **لبـياض العَين والسّبل :**

يُعْجَن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة فى عَسَل نَحل قدر ملعقة صغيرة ، ويُعبأ فى قَطَّارة عيون وقبل النوم يُقطر من ذلك للعينين .

● **للصُّـداع :**

يشرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين

---

(١) بدلًا عنه اليبروج أو الخولنجان .

حبّة البركة بعد غليهما جيدًا فى قدر نصف كوب ماء ، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصّداع بزيت الزنجبيل[1] .

● للشَّقِيقة[2] :

يُعْجَن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رُمَاد فَحْم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النّعنَاع كالشاى .

● لعلَاج الكُحَّة وطَرد البَلْغَم :

يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام ، ومن اللّبان الدَّكر المطحون ٥٠ جرام ، ويُعجنان فى عَسَل قَصَب قدر ٥٠٠ جرام ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

● لتطهير المعدَة وتَقْويتهَا :

يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام ، ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام ، ومن الزَّعْتَر المطحون ٢٥ جرام ، ومن النّعنَاع المطحون ٢٥ جرام ، وفى كيلو عسَل نَحل تُعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل .

● للقولُون العَصَبْى :

يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخَلّ ويشرب ذلك عند الشعور بالألم .

---

(١) يصنع زيت الزنجبيل بغلى الزنجبيل المطحون فى ماء وتقطير البخار وفصل الزيت وإن لم يتيسر فيدهن بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون بنسبة ١ : ٥ .

(٢) **الشقِيقةُ** : ألَم ينتشر فى نصف الرأس والوجه .

● مُلَيّن لعلَاج الإِمسَاك :

علَى كوب حَليب بارد يضَاف ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل ويشرب عند الشعور بالإِمسَاك .

● لتَدفئة الجسم ومُقَاومَة أَمراض الشِّتاء :

يشرب الزنجبيل علَى الحَليب أويُشرب مع القرْفَة مع قليل التّمسم محلى بسكر أوعَسَل .

● للزّكَام :

يشرب الزنجبيل بعد غَلْيه وتحليته بسكر مع تَقْطير زيت حبَّة البركة فى الأنف والحَلْق مع استنشاق عَصير اللّيمُون .

● للنَّزلَة الشعبيّة :

يشرب الزنجبيل مَحْلى بعَسَل نَحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبَّة البركة صباحًا ومساءً .

● لضيق النَّفَسِ والرَّبْو :

يمضغ لبَان ذَكر وتبلع عصارته ، ثم يشرب مغلى الزنجبيل مع الحِلْبَة الحَصَى وذلك صباحًا ومساءً .

● لتَفْتيح سدَد الكلَى والكَبد :

يُصنع هذا المُرَكَّب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ، ومن ورق الغَار (اللاور) ٣٥ جرام ويُطحن ، ومن حبّة البركة ٥٠ جرام وتُطحن ، وفى كيلو عَسَل نَحل يُطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

● لـمَنـع العَطَشِ وإصـلَاح الـخَلْطى (الأفرجة) :

يؤكل الزنجبيل مطبوخًا مع السَّمَك كبهَار له مع الكمُّون ويشرب كشراب الوَرْد مثلجًا وذلك بنقْع قليل من الزنجبيل فى ماء ويحلى بسكر .

● لضَعف الكَبد وكَسَلهِ :

يُمزَج الزنجبيل مطحون فى عسَل قَصَب مع طحينة ويؤكل علَى الفطار والعشَاء يوميًّا مع وضع لَبْخَة علَى الجَنْب الأيمن من مخروط النّعناع الأخْضَر من المساء للصباح .

● لِلَسْعَة الـحَشَرَات :

تُؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتُمضَغ حتى تَصير عَجينة تُوضَع بعد ذلك علَى مكان اللَّسْعَةِ .

● لتصَلُّب الـمَفَاصل والفَقرات :

يُؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجَان ، ومن الأشق (صَمْغ الكلخ ــ صَمْغ الطرثوت ــ لزاق الذهب) قدر فنجان ويُعجنان سويًّا ويضمد بها على مكان التّصلُّب من المسَاء للصباح .

● لظلْمَة البَصَر والغشَاوَة :

يُؤخذ كَبد مَاعز فور ذَبْحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدّة ربع ساعة ، ثم يكشط ويجفّف الزنجبيل حتى يجف تمامًا ويكحل منه للعين يوميًّا حتى يتم الشِّفاء بإذن الله تعالى .

● لتقوية القَلْب وتَنشيط الدَّورَة الدَّمَويّة وإذَابة الكوليسترول :

تُؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام ، ومن حَبّ الرشاد ٢٥ جرام ، ومن الينسون ٢٥ جرام ، ومن حبّة البركة ٢٥ جرام يُطحن الجميع ويعجن فى عَسَل نَحل قدر نصف كيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل .

● لتقوية العَضَلَات والأَعصَاب :

يُصنع مُركَّب من الأعشاب الآتية وهى مطحونة : زنجبيل ـــ دارا صينى ـــ رواند ـــ شمر ـــ بهمن ـــ نعناع ـــ بذر كَرَفْس من كل ١٠ جرام ، يُعجن كل ذلك مجموعًا فى عَسَل منزوع الرّغوة قدر كيلو وتُطبخ حتى تصبح كالمربّى ، وتُعبأ فى برطمان زجاج وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

● لعلَاج التَّوَتّر العَصَبى :

يُؤخذ طشْت مملوء بالماء الفَاتر تُلْقَى فيه ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع فنجان ماء الزَّهْر أو ماء وَرْد وتُقلّب ذلك جيدًا ، ثم تَضَع رجليك حتى ثلث الساق وتستلق على ظهرك وأنت مسترخى الجسم ، واشْغل لسانك بذكر الله وسترى عجبًا من الهدوء والراحة التّامة بإذن الله .

● لعلَاج الإِرهَاق :

تشرب كوب من زنجبيل مَغْلى كالشاى (قدر نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسَل نَحل أو سكر) ثم تدلّك كل الجسم بزيت زيتون ممزوج بقدره حجمًا من خَلّ مع رَجّ الزجاجة جيدًا قبل الاستعمال .

● للقُوَّة التَّناسليّة وللحَيويّة والنَّشاط :

يُؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموسى ويغلى فيه نصف ملعقة

صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحًا ومساءً لمدّة شهر وسترى !!

● مَعجُون الزَّنْجَبيل المُرَكَّب لتَقوية الباءة[1] :

يُؤخذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و ٥٠ جرام بذر جَزَر مطحون و ٥٠ جرام بذر كَرَفْس مطحون و ٥٠ جرام ينسون مطحون و ٥٠ جرام بذر جَرْجير مطحون تُخلط جيدًا في كيلو عَسل نَحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يوميًّا .

● للنَّشاط وحَثّ الطَّاقة التَّناسليّة :

تُؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريبًا) من الزنجبيل وتُقَلّب في كوب حَليب ويُسخن ذلك ، ثم يُصفّى ويحلى بعسل نحل ويشرب عندَ الحاجة ويا حبذا بعد العشاء .

● لعلَاج صفْرة الوَجْه :

تُؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتُغلى في حَليب ، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحًا ومساءً مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم .

● مُقَوّى للقَلْب :

يُصنع معجون يتكون من عسَل نَحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع قُرُنْفل قدر ٢٥ جرام ، ونعناع مطحون ٢٥ جرام ، ومن البهمن المطحون ١٠ جرام ويُقَلّب جيدًا حتى يعقد كالحلوى ، ويُعبأ في برطمان ، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشّاق والعصبية .

● لتَدفئة الجسم :

تُمزَج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسَل نَحل

---

(١) الباءة : الجماع .

وتُوضع فى خُبْز وتؤكل شاطر ومشطور (سندوتش) على الفطار أو حينما تشعر بالبرد .

● **للإنفلونـزا :**

يشرب كوب حَليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعَسل نحل صباحًا ومساءً مع تَقْطير زيت حبّة البركة (كسعوط) فى الأنف .

● **لنزلَات البَرد :**

يشرب عَصير برتقال عليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون مع تدليك الصَّدر والظَّهر قبل النوم بزيت حبّة البركة .

● **للرومَاتيزم :**

دهنًا وشرابًا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة ١ : ٣ وذلك قبل النوم مع شرب مغلى الشَّمَر كالشاى .

● **لِعِرْقِ النِّساء :**

يشرب مغلى الزنجبيل يوميًّا قدر كوب يُضَاف إليه ٧ قطرات زيت حبّة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم .

● **للنقرس :**

نفس الوصفة السّابقة مع شرب شواش الذُّرَة والشَّمَر الزنجبيل مغليًّا على الرِّيق وشُرب الليمونادة بكثرة مع تدليك مكان الألم بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم .

★ ★ ★

مَعْجُونُ الحِكْمَةِ والقُوَّة

معجون يقوى الجسم ، ويُعالج النّسيان ، وفتح قريحة المخّ ، ويفرح النَّفس وينْعشها .

● المُرَكَّبَات :

١٠٠ جرام زنجبيل مطحون + ١٠٠ جرام فُستق مطحون + ٥٠ جرام خولنجان مطحون + ٥٠ جرام حبّة سوداء مطحونة + كيلو عسل نحل .

يُطبخ عسل نحل على نار هادئة وتُنزع رغوته ، ثم تُضَاف إليه الأشياء السابقة وتُقَلّب جيدًا حتى تعقد كالحلوى ، وتُعبأ فى برطمان زجاج ، وتؤكل منه ملعقة بعد الفطار ، وملعقة بعد العشاء يوميًا وسترى بإذن الله عجبًا .

● لعلاَج الضَّغْط :

لضبط الضَّغط انخفاضًا أو ارتفاعًا يشرب الزنجبيل مغليًا محلى بعسَل نحل صباحًا بعد الفطار ، وفى المساء يبلع فصّ ثوم مقطع بكوب حليب .

● لتَفْتيح سدد الدِّماغ وتَنقيَة المُخّ :

يمضغ اللِّبان الذَّكر والمشتَكى مع الزنجبيل صباحًا ومساءً يوميًا مع تَقْطير زيت المر (مر مع زيت زيتون ممزوجًا ومُصفّى) سعوطًا فى الأنف قطرة فى كل فتحة مرة فقط يوميًا .

● لتَوسيع الأَوعِيَةِ الدَّمَويّة :

تُصنع مربّى الزنجبيل مع بذر الخرْدَل من كل ٢٥ جرام مطحونًا في نصف كيلو عسَل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميًا مع دَهْن الجسم بزيت زيتون .

● للمَغَص النَّاتج عن الإِسْهَال :

تُؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتُمزَج في كوب مَغْلى حبَّة البركة ، ثم تُصَفّى وتُحَلى وتشرب .

● لعلاَج الوَهن ، والإِرهَاق والتعَب :

يُوضَع فنجان زنجبيل مطحون علَى طشْت ماء فاتر ويترك لمدّة عشر دقائق ، ثم تَضَع قدميك حتى منتصف السّاق فيه وتسترخى تمامًا وأنتَ جالس على مقْعَد مُنخفض أو سرير لمدّة ربع ساعة ، ثم تغسل رجليك بماء ، ثم تجففها .

● مدر للبُول :

تُؤخذ أُوقيّة زنجبيل مطحون مع أُوقيّة شمر مطحون ونصف أُوقيّة من شواشى الذُّرَة ، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدّة خمس دقائق ، ثم يُصفّى ويحلى ويشرب صباحًا ومساءً .

● مُقوّى للقَلْب مُنْعش :

يشرب كالشاى أو يُمزَج فى الحليب ويشرب يوميًا على الرِّيق .

● لفَتح شَهيّة الطَّعَام :

قبل الطَّعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر .

● لعـلَاج عسْر الهَضْـم :

تُصنع مربّى زنجبيل بالنّعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغْوَته ، ثم إضافة ٥٠ جرام زنجبيل و ٢٥ جرام نعناع مطحون ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل .

● للـيَرَقـان :

يُؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرام ، ومن زنجبيل ٢٥ جرام ، ومن نبات الشّريس (المرار) وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٠ جرام ، وتُطحن جيدًا وتعجن في كيلو عسَل نحل ، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل مع شرب ملعقة صغيرة خَرْوَع قبل النوم .

● للخمُـول والـوَهَن :

ضَعْ قَدَميك في حمّام مائي ساخن مذاب فيه زنجبيل مطحون قدر ملعقة كبيرة مع دَهْن الجسم بزيت الحنَّا (حنًّا ممزوجة في زيت زيتون) مع شرب كوب حليب مغلي فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون .

● للسّـمُوم :

تُمضَغ ليمونة بنزهير وتُبلَع بقشرها ويشرب بعدها زنجبيل مضروب في عسَل نَحل في ماء مثلج قدر كوب وذلك صباحًا ومساءً مع بَلْع فصّ ثوم مقطع قبل النوم بكوب حليب .

شَـــرابُ الزَّنْـجَبـيل الـمُنْعـش

هذا الشَّراب مفْرح ومنعش ومقوّى يشرب ساخنًا أو مثلجًا .

● **الـمَقَــادير :**

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون ــ فنجان سكر ــ ثلاثة أكواب ماء ــ نقيع زَعْفَران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزَّعْفَران ويُنقع من المساء للصباح فى ربع فنجان ماء .

● **الطَّـريقَـة :**

تُسَخّن كميّة الماء (٣ أكواب) حتى درجة الغليان ، ثم يسكب الماء المغلى على المقادير السابقة فى إناء زجاجى كالشاى الكشرى ويُقَلّب السكر جيدًا ، ثم يغطّى لمدّة خمس دقائق ، ثم يُصفّى بعد ذلك ، ويشرب إما مثلجًا بعد أن يُبرد وتثليجه بمكعبات الثلج أو يشرب ساخنًا .

مُرَكَّبٌ فيـهِ سِــرّ الشَّـباب [١]

٢٥ جرام زنجبيل ــ ٢٥ جرام لسان الثور (بنات) ــ ٢٥ جرام فلفل أبيض ــ ٢٥ جرام ينسون ــ ١٠٠ جرام لوز ــ ١٠٠ جرام بندق ــ ٥٠ جرام فستق ــ ٢٥ جرام جوز هند مبشور (ناعم) ــ ٢٥ جرام صنوبر ــ ١٠ جرام دار فلفل ــ ١٠ جرام حبّة خضراء ، يُطحن الجميع ويُعْجن فى عسَل منزوع الرّغوة : أى فى أثناء الغَلْى تنزع رغْوته (ريمته) ويُعبأ فى برطمان زجاج ، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشاب والعازب .

---

(١) مقوى للباءة منشط يشعرك بالقوة والحيوية والفرحة والنشاط .

أهم المصادر والمراجع

- **القرآن الكريم .**
- **تفسير ابن كثير** : للإمام أبى الفداء ابن كثير .
- **معجم أسماء النبات** : للدكتور / أحمد عيسى .
- **الحاوى** : لأبى بكر الرازى .
- **القانون** : للشيخ الرئيس ابن سينا .
- **تذكرة داود** : للشيخ داود الأنطاكى .
- **المعتمد** : للملك المظفر يوسف التركمانى .
- **زاد المعاد** : لابن القيم الجوزية .
- **الطِّب النَّبوىّ** : للإمام الذهبى .
- **حديقة الأزهار فى ماهية العشب والعقار** : لأبى القاسم بن محمد ابن إبراهيم الغسانى .
- **تحفة ابن البيطار فى العلاج بالأعشاب والنباتات** : لضياء الدين أبى محمد عبد الله بن البيطار .
- **الرسالة الألواحية** : للشيخ الرئيس ابن سينا .
- **التداوى بالغذاء** : للدكتور / أحمد الطبال .
- **العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية** : للشيخ أحمد الصباحى .
- **ذخيرة العطَّار** : حسن عبد السلام .
- **كنوز طب الأعشاب** : للدكتور / طارق يوسف .
- **تسهيل المنافع فى الطِّب والحِكْمَة** : إبراهيم الأزرق .
- **الشِّفاء فى النبات** : وديع جبر .

- **معجزات الشِّفاء** : أبو الفداء محمد عزت محمد عارف .
- **أعشاب لكنها دواء** : مختار سالم .
- **فن العلاج بالأعشاب** : آن ماكنتير ــ ترجمة زياد يوسف .
- **المسائل فى الطِّب** : لحنين بن إسحاق .
- **معجم الفيتامينات** : للدكتور / ليونارد مرفين .
- **أسرار فى عالم الأعشاب** : أبو الفداء محمد عزت محمد عارف .
- **التداوى بالأعشاب** : للدكتور / أمين رويحة .
- **النباتات والأعشاب الطبية** : للدكتورة / فايزة محمد حمودة .



فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة

الموضــــوع	الصفحة

★ ★ ★

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٢٨٣١ / ١٩٩٧



الإدارة: القاهرة - ٢٣ شارع محمد يوسف القاضي -
كلية البنات - مصر الجديدة - ت وفاكس: ٤١٨٩٦٦٥
المكتبة: ٧ شارع الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت ٣٩٠٩٢٣١
الإمارات: دبي - ديرة - ص ب ١٥٧٦٥ ت ٦٩٤٩٦٨ فاكس ٦٢١٢٧٦